

08 | 2013

Tema del mese – Sommario

Aspetti metodologici e sicurezza	2
Footbag	
• Allenamento individuale freestyle	3
• Forme di gioco in gruppo	5
• Coreografie	6
Cross boccia	
• Regole di base e forme di gioco	7
Streetball	
• Figure freestyle	8
• Forme di gioco, shooting games	12
• La partita	13
Cross golf	
• Regole di base e forme di gioco	14
Street handball	
• Forme di gioco per il riscaldamento	17
• La partita	19
• Burner street challenge	20
Informazioni	22

Categorie

- Età: 8-16 anni
- Livelli scolastici: dalla 2^a elementare (cross golf: dalla 4^a elementare) fino al livello medie superiori/scuola professionale.
- Principianti – Avanzati
- Acquisire – Creare



Burner Street Games

Bambini, giovani e adulti: tutti sono affascinati dalla grande varietà delle discipline street style. La tendenza a praticare sport individualmente e il desiderio di seguire allenamenti in modo flessibile hanno contribuito alla nascita di numerose discipline freestyle che possono essere praticate indipendentemente dalle strutture societarie e dalle palestre disponibili. Il presente tema del mese si concentra sugli street games.

Le discipline sportive freestyle conquistano la strada e la palestra. «Fare canestro è sicuramente importante», afferma uno streetballer a cui abbiamo chiesto qual è la sua motivazione al gioco. Ma oltre al canestro, è importante anche lo stile, ovvero la messa in scena delle azioni di gioco. Grazie alle evoluzioni spettacolari mentre si dribbla, si passa o si lancia, lo streetball diventa un'arte affascinante in cui esprimere e mostrare la propria personalità nelle strade. All'aperto spesso nascono in modo spontaneo delle vere e proprie competizioni in cui è possibile mettere alla prova e sviluppare le proprie capacità sfidando e misurandosi con gli avversari. Le regole sono semplici e i conflitti vengono risolti indipendentemente.

L'ABC del freestyle

Alcuni street games sono individuali, molti altri vengono praticati a squadre. Tutti gli street games si addicono alle lezioni di educazione fisica, sono facili da realizzare, possono essere effettuati praticamente ovunque e sono, per natura, molto stimolanti. Il fatto che molte discipline street style richiedano delle elevate capacità tecniche rappresenta una sfida per i giocatori. Per questo motivo, solo dopo molte ore di preparazione, nasce un gioco interessante.

Consigli, astuzie e filmati

Il presente tema del mese è un valido contributo per preparare delle lezioni impostate su giochi stimolanti e offre una scelta di street games individuali o a squadre adatti ai diversi livelli e proponibili ad allievi a partire dalla seconda elementare. Presentiamo delle idee, delle forme di gioco e di esercizio per molte discipline (footbag, cross boccia, cross golf, streetball e street handball) per portare l'ambiente dello street style dalla strada all'educazione fisica. Particolarmente utili sono i filmati su www.mobilesport.ch, che presentano diverse figure di [footbag](#) e [streetball](#), e che permettono di iniziare una lezione di educazione fisica nel migliore dei modi. È molto probabile che le nostre proposte facciano scattare la scintilla e che non si potrà più fare a meno degli street games anche durante la ricreazione.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Aspetti metodologici e sicurezza



Durante le partite di street games non ci sono arbitri. Per questo, gli street games rappresentano un campo di apprendimento ideale per sviluppare diverse competenze sociali e acquisire la capacità di gestire e risolvere i conflitti in modo costruttivo senza interventi esterni.

Prima di iniziare a giocare, osservare i seguenti punti:

- Le regole di gioco sono fissate PRIMA di iniziare a giocare.
- Il codice street deve essere chiaro per tutti: barare non è corretto. Se si violano le regole, si consegna volontariamente la palla.
- Se un giocatore non rispetta le regole, gli altri possono comunicarglielo.
- In caso di infrazione delle regole, il difensore decide se c'è fallo oppure no.
- Se scoppia un litigio, si interrompe il gioco e si chiama il docente.
- Il docente osserva i giocatori e interviene solo in caso di estrema necessità.

Con gli allievi un po' più grandi, dopo una prima fase di gioco, è interessante discutere di determinate regole ed eventualmente adattare alle necessità del gruppo.

Aspetti legati alla sicurezza per i giochi all'aperto

Per garantire un allenamento all'aperto sicuro e privo di incidenti, occorre osservare alcuni aspetti legati alla sicurezza.

- Controllare se nel piazzale ci sono elementi estranei (vetri, foglie, siringhe, ecc.).
- Umidità: se non ci sono pozzanghere, i piazzali asfaltati possono essere usati anche se sono umidi. Attenzione con il tartan, campi di terra battuta e campi con inserti di vetro.
- Le palle da usare all'esterno sono più stabili e resistenti alle intemperie rispetto alle normali palle per l'interno. Soprattutto per i palloni da pallacanestro, vale la pena usare la versione realizzata per l'esterno perché i palloni per l'interno si rompono in fretta se usati fuori.
- Se si gioca all'aperto, portare sempre delle scarpe.

Footbag

Il footbag è una disciplina creativa in cui si gioca da soli, a coppie o in gruppo. Con un sottofondo musicale, è anche possibile creare delle coreografie avvincenti. Per praticarlo ci vuole poco materiale, basta una pallina da footbag o una vecchia palla da giocoleria per persona.

Il presente capitolo contiene delle divertenti e semplici evoluzioni freestyle destinate ai principianti, piccole forme di gioco per l'allenamento in gruppo e brevi coreografie in cui diversi elementi freestyle confluiscono in una sequenza facile a ritmo di musica.

Allenamento individuale freestyle

Toe delay



Il toe delay consiste nel cercare di far cadere il footbag dalla mano e raccoglierlo direttamente con il dorso del piede.

[Filmato](#)

Toe Delay con il piede



Lanciare in aria il footbag che si trova sul piede e poi riprenderlo con lo stesso piede.

[Filmato](#)

Low Toe Delay



Toe Delay alternando i piedi. Questo movimento può essere eseguito riducendo progressivamente l'altezza di lancio. In questo caso la figura si chiama «Low Toe Delay» e l'effetto ottico è davvero sorprendente.

[Filmato](#)

Around the world



Con questa evoluzione, il giocatore fa girare il piede attorno al footbag e alla fine lo fa cadere sul dorso del piede (toe delay). Si può eseguire la figura in entrambe le direzioni e con tutti e due i piedi.

[Filmato](#)

Leg over



Il toe delay è la base di questa figura. Questa volta, però, si realizza passando la palla da un piede all'altro. Il footbag si trova sul piede. Lo si lancia verso l'alto, circa all'altezza della coscia, e gli si fa un giro attorno con l'altra gamba con un movimento fluido. La gamba che ha fatto il giro raccoglie poi la palla. È possibile eseguire diversi leg over uno dietro l'altro. Inoltre, è possibile combinarli con altre figure, come il low toe delay e l'around the world.

[Filmato](#)

Toe juggling



Questa figura è una vera e propria sfida per gli atleti avanzati. Chi padroneggia bene il toe delay, può integrare un secondo footbag e cercare di giocolare con le due palle su un piede solo. Per eseguire il toe juggling in modo sicuro e fluido, occorre molta pratica. Tuttavia, è possibile imparare alcuni movimenti juggling abbastanza in fretta e integrarli in una coreografia, per esempio, come elemento spettacolare per la parte finale.

[Filmato](#)

Forme di gioco in gruppo

Circle kicking

Il circle kicking è un classico. Un gruppo si dispone a forma di cerchio e cerca di tenere il footbag in aria il più possibile. Se in un gruppo il footbag riesce a fare il giro di tutti i partecipanti senza cadere a terra, si raggiunge l'«hack». Se si riescono a fare due «hack» consecutivi, si ottiene un «hacky sack».

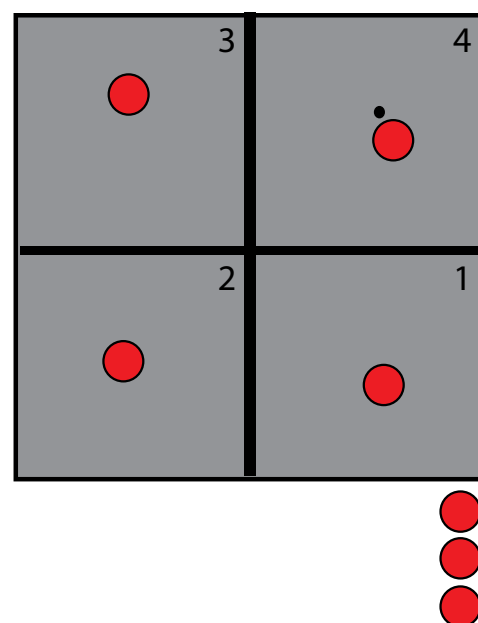
L'inizio è una fase molto importante di ogni giro. Una persona prende il footbag in mano e lo tira con una bella parabola al prossimo giocatore. In seguito si usano solamente i piedi, le ginocchia e la testa. Anche l'ampiezza del cerchio è un fattore importante. Nel caso ideale, i partecipanti si toccano appena con i piedi se tendono una gamba verso il centro. Se la distanza è troppo grande, si tende a passarsi il footbag invece di calciarlo verso l'alto in modo controllato, cosa che peraltro è più semplice e permette di raggiungere gli obiettivi più in fretta.



Four square

Usare un gesso o del nastro adesivo per disegnare per terra un quadrato di circa tre metri per tre. In seguito suddividere il quadrato con una croce nel centro al fine di creare quattro quadrati (four square). Numerarli e su ogni quadrato disporre un giocatore. Se ci sono più di quattro partecipanti, i giocatori in soprannumero devono attendere in fila davanti al quadrato 1. Il giocatore del quadrato 4 è il re che avvia il gioco lanciando il footbag a un compagno con un bel tiro a parabola.

Dal momento in cui la palla è in gioco, ogni giocatore cerca di evitare che il footbag cada per terra nel suo quadrato. Inoltre, si tratta di evitare che la palla finisca fuori dal grande quadrato in seguito a un proprio tiro. Nei due casi, il rispettivo giocatore ha fatto un errore e deve lasciare il suo quadrato e i partecipanti nei numeri inferiori salgono di un grado. Per esempio, se il giocatore che si trova nel quadrato 3 fa un errore, deve lasciare il campo da gioco e il compagno del quadrato 2 si sposta nel quadrato 3, quello del quadrato 1 nel quadrato 2. Il primo giocatore che aspetta fuori dal campo nella fila può entrare a far parte del gioco sul quadrato 1. Finché il re non è obbligato a lasciare il campo, ottiene un punto dopo ogni errore. Il re può tenere i punti anche una volta che ha lasciato il quadrato. Vince chi per primo raggiunge 15 punti.



Filmati – Figure speciali Sfide per futuri cracks

Dopo aver assimilato le figure di base è possibile tentare evoluzioni più complesse. Nei filmati seguenti i movimenti di tre figure speciali vengono scomposti. Per riuscire ad eseguire queste figure in modo perfetto sono necessari tempo e pazienza, ma il santo vale la candela perché i vostri allievi potranno così presentare una coreografia spettacolare.

- [Double around the World](#)
- [Whirling Swirl](#)
- [Pendulum](#)



Coreografie

[Filmato](#)

Nelle competizioni di footbag freestyle, si tratta di mostrare una coreografia con sottofondo musicale. I partecipanti mostrano le loro figure in una sequenza di movimenti avvincenti seguendo il ritmo della loro musica preferita. Gli elementi per principianti illustrati nel presente tema del mese bastano per creare delle belle coreografie.

Svolgimento di una breve coreografia

- 8 toe delay, al ritmo con la musica
- 8 toe delay da un piede all'altro, al ritmo con la musica
- Breve pausa
- 8-10 low toe delay, fermarsi con la palla sul piede più forte
- Around the world
- Pausa
- Around the world, nell'altra direzione
- Pausa
- 4 around the world consecutivi
- Pausa
- Legover
- Pausa
- Legover
- Pausa
- 8-10 low toe delay
- Toe juggling per concludere la coreografia

Scelta musicale: fondamentalmente, è possibile scegliere qualsiasi brano musicale perché il ritmo di gioco può essere gestito in modo ottimale grazie ai delay. Nel caso ideale, far scegliere agli allievi i brani da soli in funzione delle loro preferenze e del loro modo di giocare. Per l'inizio, sono però più adatti i brani ripetitivi che non hanno un ritmo troppo marcato.

Materiale: la scelta è molto vasta. Esistono footbag da 2 fino a 128 panel (riquadri), di diverse dimensioni, peso e superfici. In più possono contenere materiali molto diversi. Per i principianti e l'insegnamento scolastico, il professionista di footbag Samuel Hufschmid raccomanda una palla di cuoio scamosciato o alcantara da 8-16 panel riempita con sabbia e non troppo piena. Chi è dotato per i lavori manuali può anche cucirsi un footbag da sé.

Cross boccia

Il cross boccia è una nuova disciplina sportiva che fondamentalemente funziona come le bocce. Tuttavia, le possibilità di gioco sono praticamente illimitate. Invece di usare delle bocce, si lanciano dei sacchetti morbidi.

I sacchetti possono essere lanciati a piacimento su superfici elevate, sopra a ostacoli o anche su superfici inclinate. Nel cross boccia è possibile dare sfogo alla propria fantasia: infatti non ci sono (quasi) limiti. Gli allievi possono sperimentare e trovare le loro strutture di gioco personali.

Regole di base

Ogni giocatore riceve tre palle uguali. Si tira a sorte per definire chi inizia. La persona che può iniziare il gioco sceglie un luogo di partenza e lancia un pallino (marker) dove preferisce. In seguito, gli altri giocatori tirano la prima palla. Il giocatore che ha lanciato la palla più lontano dal pallino tira anche la seconda e la terza palla. In seguito, tocca anche gli altri, indipendentemente dalla distanza tra il loro primo lancio e il pallino.



Come si calcola il punteggio: ogni palla che si trova più vicino al pallino rispetto alle palle degli avversari riceve un punto. Per questo, solo il miglior giocatore ottiene dei punti. Se due palle di due giocatori diversi si trovano alla stessa distanza dal pallino o lo toccano entrambe, ciascuno ottiene un punto. Se una palla si trova sopra un'altra (la palla avversaria è coperta almeno per il 50%) si ottiene un «kill», ovvero la palla che si trova sotto è eliminata dal girone.

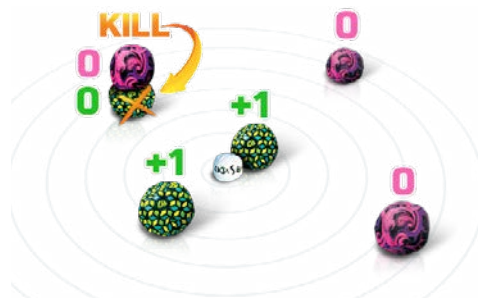


Foto: www.crossboccia.com

Punto, set, partita!

Si contano i punti solo dopo che tutti i giocatori hanno lanciato tutte le loro palle. Chi ha ottenuto più punti può aprire il prossimo girone di gioco. Se due palle sono equidistanti dal pallino, il girone si conclude con un pareggio. Ogni giocatore mantiene i punti ricevuti e il prossimo girone è aperto di nuovo dallo stesso giocatore che ha vinto prima. Il set finisce quando un giocatore ottiene 13 punti. Il set deve essere vinto con due punti di distacco dal secondo giocatore, per esempio 11-13. Per vincere la partita, occorre primeggiare in due set.

Variante

- Il giocatore che inizia può anche definire determinate regole per il tipo di tiro o la traiettoria della palla (sopra una linea, un ostacolo, una siepe, tirare con la mano sinistra o indietro, ecc.). In tal caso, il pallino deve essere giocato secondo le regole prestabilite. Se un giocatore non rispetta le nuove regole, i suoi tiri non contano.



Punti a gogo con le combinazioni

Chi riesce a far toccare due palle proprie, di cui una è più vicina al pallino rispetto agli avversari, ottiene tre punti. Se tutte le tre palle di un giocatore si toccano e una di queste è più vicina al pallino delle altre, si ottengono sei punti. Le combinazioni contano anche nelle partite pareggiate.

Foto: www.crossboccia.com

Materiale: le palle da cross boccia devono essere stabili ma anche flessibili per poter garantire delle partite interessanti senza però perdere resistenza.



Streetball

Lo streetball è un gioco particolarmente apprezzato. La struttura semplice (1-1 fino a 3-3) è particolarmente adatta per le lezioni di educazione fisica. Il fatto che la pallacanestro, un gioco molto tattico, sia riportato nella sua versione primordiale (back to the roots), è un altro punto a favore dello streetball.

Il gioco consiste principalmente in azioni individuali spettacolari, lotta uno contro uno e lanci. Le figure presentate sono spettacolari da vedere, ma relativamente facili da imparare. Grazie alle forme di gioco seguenti è possibile sperimentare, modificare e consolidare un vasto repertorio tecnico.

Figure freestyle

Per realizzare le seguenti evoluzioni occorre un buon controllo della palla. Inoltre, è possibile accentuare gli elementi creativi dello streetball. Per questo occorre creatività e stile. Una volta che si ha imparato una figura, esercitarsi dai due lati finché la sequenza dei movimenti appare fluida e dinamica. I giocatori avanzati fondono diversi elementi di dribbling, drive e layup per creare brevi combinazioni.

Elementi di figure 1: dribbling/cambio mano

Cambio di mano tra le gambe



Eseguire il dribbling facendo passare la palla tra le gambe. In seguito cambiare mano.

[Filmato](#)

Varianti

- Dribblare sotto le gambe a ogni passo.
- La stessa cosa spostandosi indietro.

Cambio di mano dietro la schiena



Dribblare la palla con forza contro il suolo e farla passare in modo controllato dietro la schiena. In seguito, la palla passa all'altra mano.

[Filmato](#)

Spin move con cambio di mano



Mentre si dribbla, eseguire un giro di 360° e far passare la palla dietro la schiena. Il cambio di mano avviene dopo il giro davanti al corpo.

[Filmato](#)

Killer crossover



Cambio di mano tra le gambe da sinistra verso destra. In seguito portare la palla di nuovo alla mano sinistra facendola passare dietro la schiena. Finta aperta verso sinistra, poi drive crossover verso destra con cambio mano tra le gambe.

[Filmato](#)

Stile libero: varianti di combinazioni spettacolari

Per rendere le evoluzioni particolarmente spettacolari, è possibile fare combinazioni di diversi elementi.

Combinazione con drive

Rallentare il dribbling, eseguire un cambio di mano e poi partire in modo esplosivo.

Combinazione con drive e trick layup

Dopo il drive, fare canestro con una figura spettacolare di layup.

Elementi di figure 2: varianti di layup

Nello streetball si esegue soprattutto il canestro da sotto (layup) perché è più spettacolare della variante più sicura del canestro da sopra. Ovviamente tutti i trick possono essere combinati con entrambe le varianti di canestro.

Layup 360



Eseguire una rotazione di 360° in aria e poi affondare la palla nel canestro.

[Filmato](#)

Layup grab



Dopo il layup si colpisce il tabellone con la mano che ha effettuato il tiro (mano piatta).

[Filmato](#)

Osservazione: se il canestro è troppo alto si può prevedere un rialzo (cassetta resistente, ecc.) per darsi lo slancio.

Layup crossover



Mentre ci si trova in aria, far passare la palla tra le gambe e poi concludere con un layup nel canestro.

[Filmato](#)

Moses special



Negli ultimi due passi, la palla è fatta girare dietro la schiena. In seguito, mentre ci si trova in aria, far passare la palla tra le gambe e poi concludere con un layup nel canestro.

[Filmato](#)

Streetball: Forme di gioco, shooting games

Freestyle horse

Definire tra due e cinque giocatori per canestro che entreranno in una sequenza prestabilita. Il giocatore 1 può dimostrare una figura e/o un tiro. Se la figura riesce, tutti gli altri la devono rifare. Se invece il giocatore 1 non ce la fa, ottiene una lettera della parola «horse». Dopo che tutti hanno provato, tocca al giocatore 2 dimostrare un'evoluzione. Perde il giocatore cui per primo vengono assegnate tutte le lettere della parola «horse». Se un giocatore non riesce a dimostrare la figura scelta, riceve una lettera e la palla passa al giocatore seguente che a sua volta dimostra una nuova figura.

Varianti

- Se 2, 3 o 4 giocatori sono riusciti senza sbagli, si può giocare 2, 3 o 4 lettere in una volta sola.
- Definire delle nuove regole: usare solo il lato debole, fare solo varianti di layup, ecc.
- Definire le figure prima. Se si sbaglia assegnare due lettere (p. es. basic layup).

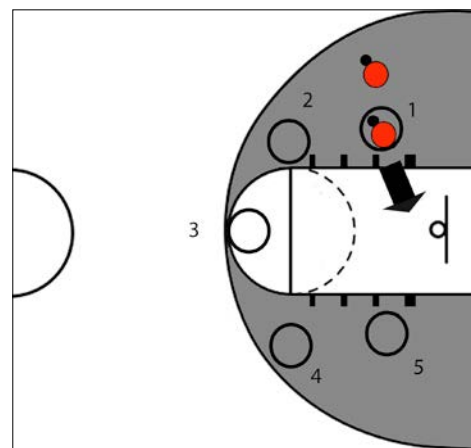


Around the street world

Giocare in gruppi da 2-3 allievi. Attorno a ogni canestro sistemare tra 5 e 8 oggetti di demarcazione su cui sono appesi dei fogli che spiegano le figure. Si inizia dalla postazione 1. Il giocatore A prova la prima figura. Se ci riesce, può passare subito alla seconda postazione e provare la figura seguente. Continuare così finché si sbaglia. In tal caso, tocca al giocatore B che continua lungo le postazioni finché sbaglia. In questo modo, i giocatori si alternano finché il primo riesce a passare tutte le postazioni con successo. Il gioco finisce e il più veloce vince.

Varianti

- Eseguire solo lanci e definire diverse posizioni di tiro.
- Definire delle postazioni in cui si deve tornare indietro di una postazione se si sbaglia.



Streetball: la partita

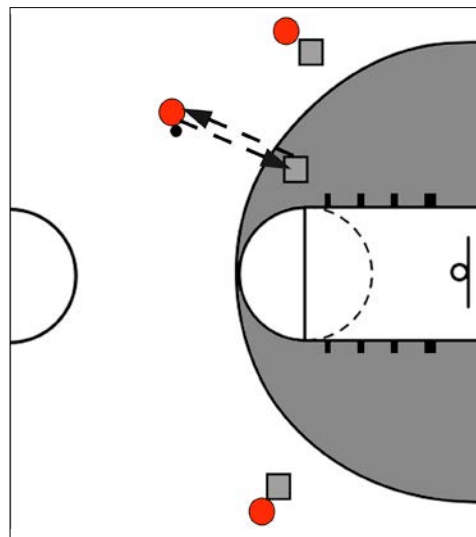
Lo streetball è una disciplina freestyle. Le regole sono da definire insieme e possono essere gestite in modo molto individuale.

Regole di base

Formare squadre da 1-3 persone che giocano su un canestro. Dopo ogni interruzione di gioco (fallo, fuori, canestro) segue il «check» (doppio passaggio con l'avversario, vedi illustrazione) fuori dalla zona da 3 punti. Ogni canestro vale 1 punto. Eccezione: i tiri che provengono da dietro la linea da 3 punti valgono 2 punti. Si può giocare a «vincitori» oppure a «perdenti». Quando si gioca a «vincitori» la squadra che ha ottenuto il punto tiene la palla. Con i principianti è consigliato iniziare con la versione «perdenti», ovvero il possesso di palla cambia dopo ogni canestro. In caso di perdita di palla, occorre di nuovo far uscire la palla dalla zona da 3 punti prima di poter di nuovo attaccare il canestro.

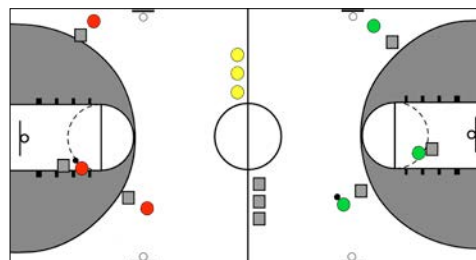
Varianti

- Quando la palla è fuori continuare con una rimessa in gioco invece del «check» (più simile alla pallacanestro).
- Giocare fuori dalla zona solo in caso di rimbalzo, ma non in caso di appropriazione della palla o dopo aver intercettato un passaggio.
- Le azioni spettacolari (v. capitolo 1) danno un punto supplementare.



King of the court running

Questa forma è adatta per giocare all'infinito sia all'interno sia su piccole strutture all'aperto. Formare 4-6 squadre da 3-5 giocatori. Due squadre entrano in campo per il primo girone di streetball. Le altre squadre si trovano nella posizione di attesa (centro). Si gioca sempre su 6 punti. In seguito la squadra che perde va nella zona di attesa e una delle squadre in pausa entra in campo. Per ogni vittoria si ottiene 1 punto. Quale delle squadre riesce a ottenere più punti in 10 minuti?



Materiale: fondamentalmente, è possibile usare le palle da pallacanestro anche per lo streetball. Le palle di gomma dura sono più stabili di quelle di cuoio. Le palle di cuoio, però, hanno una migliore presa e sono più leggere. Esistono delle versioni speciali per giocare all'aperto sia per le palle di cuoio che di gomma.

Cross golf

Questa variante del golf classico è particolarmente indicata per i giovani e quelli che vogliono rimanere giovani. L'affascinante gioco della disciplina classica è applicata al contesto urbano con tanta energia creativa.

Il cross golf ha solo poche regole di base che riguardano la sicurezza. Le norme di comportamento (etichetta) del golf classico non valgono. È permesso fare quello che piace. Per iniziare a giocare, bastano alcuni bastoni nella grandezza standard (p. es. ferro 6) e alcuni putter. Il resto del materiale si trova in ogni ripostiglio per gli attrezzi standard: palline da tennis o palle da unihockey colorate e piccoli cinesini. A seconda della forma di gioco, possono essere utili anche altri attrezzi.

Regole di base

- Il campo scelto deve essere accessibile al pubblico. Attenzione: evitare terreni aziendali, cantieri chiusi e cave di ghiaia.
- Il gioco non deve ostacolare la vita pubblica (rumore, raggruppamenti, ecc.).
- Verificare che lungo la linea di tiro non ci siano persone.
- Il gruppo mantiene una distanza di sicurezza di 2 metri dalla persona che tira. Questo vale per tutti i tiri.
- Nessuno rimane dietro la persona che tira.
- Gli obiettivi possono essere scelti liberamente. Tuttavia, deve essere possibile andare a riprendere le palline.
- Chi raggiunge l'obiettivo con il numero inferiore di tiri, vince il girone.
- Le vere palline da golf sono troppo pericolose per essere utilizzate al di fuori dei campi ufficiali da golf! Le palline da tennis rotte (senza tensione) o le palline da unihockey rappresentano una buona alternativa.

Materiale: palline da unihockey o da tennis, cinesini



Forme di gioco

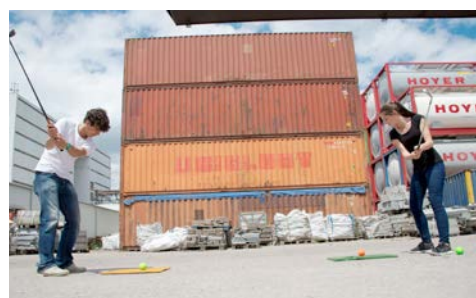
Skyscraper drive

Si sceglie una parete alta senza finestre con una suddivisione orizzontale ottica. Definire l'obiettivo presso un segmento che si trova a circa 8-10 metri di altezza. I giocatori tirano la pallina dal punto di tiro (a circa 8 metri dalla parete) verso la parete e cercano di colpire il segmento scelto. Per non fare rotolare via la pallina, si usa un cinesino come «tee».

Varianti

- Un giocatore può eseguire tutti i tiri che vuole in 30 secondi. Chi riesce a portare più palline possibili nel segmento in questo periodo di tempo?
- Ogni giocatore può giocare 5 palle. Chi riesce a colpire più volte il segmento?
- Colorare le palline con pittura solubile all'acqua. Il docente tira per primo e segna un punto. Chi riesce ad arrivare più vicino al tiro del docente?
- All'interno: definire un segmento della parete piegabile.

Materiale: cinesini



The blue window drive

Aprire completamente una finestra di una casa di una persona che si conosce e che è d'accordo. Se possibile, una finestra dei piani alti. Fissare un lenzuolo alla parte alta della cornice della finestra. In questo modo, il lenzuolo pende all'interno e frena le palline. In alternativa, si può anche usare un paravento. I giocatori cercano di colpire la finestra aperta da un punto nel giardino. Occorre assolutamente usare delle palline da tennis rotte (senza tensione), altrimenti si rischia di rompere i vetri se si colpisce un'altra finestra.

Variante

- All'interno: in una palestra con soppalco tirare la palla verso il soppalco.

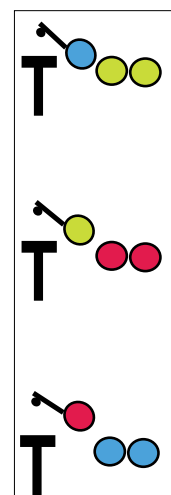
Materiale: paravento, lenzuolo



Drive & retrieve

Formare 2 squadre di 4-5 persone. Ogni squadra manda uno dei suoi giocatori dagli avversari come driver. Al segnale del docente, entrambi i driver tirano una palla il più lontano possibile. Il primo giocatore della squadra, disposta in fila, scatta a corsa per andare a prendere la palla. Quando la palla torna alla base, il driver la tira di nuovo. Ora tocca al secondo giocatore scattare per andare a prendere la palla. Ripetere finché tutti i membri della squadra hanno corso una volta. Quale squadra finisce più in fretta?

Osservazione: per motivi di sicurezza, il driver può tirare la palla solo quando il corridore ha oltrepassato la linea di partenza.



Skip chip

Definire un contenitore o un cassonetto che sia accessibile almeno da un lato. Cercare di far entrare la palla da una distanza di 4-5 metri.

Varianti

- Ogni giocatore ha il diritto a 5 tiri, ogni tiro riuscito vale 3 punti. Se la palla vola oltre il cassonetto, si ottiene una penalità.
- Un giocatore può eseguire tutti i tiri che vuole durante 30 secondi. Chi riesce a tirare più palline possibili nel cassonetto in questo lasso di tempo?
- All'interno: disporre due cassoni, con il coperchio girato verso il basso, parallelamente alla parete.

Materiale: cassone, cassonetto, container



No parking chip

I giocatori cercano di colpire un cartello segnaletico da 3-4 metri di distanza. È raccomandato scegliere un cartello che si trova vicino a una parete affinché i tiri sbagliati rimbalzino indietro.

Variante

- Disegnare un bersaglio sulla parete dietro il cartello. Cercare di colpire il bersaglio senza toccare il cartello. Chi colpisce il cartello ottiene un punto negativo.



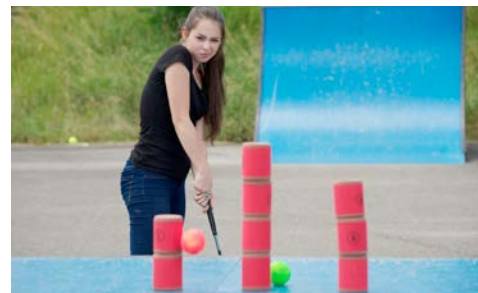
Red bull put

Scegliere una superficie liscia (p. es. posteggio, campo o pista in tartan) e definire un punto di tiro. Posizionare una lattina vuota a circa 3-4 metri di distanza. I giocatori cercano di colpire la lattina con la palla.

Varianti

- Chi riesce a colpire la lattina con meno tiri? (put sempre dal punto di tiro)
- Ogni giocatore ha in buono 5 tiri. Chi riesce a colpire più volte la lattina? (put sempre dal punto di tiro)
- Stessa cosa ma la palla deve sempre essere tirata dal punto in cui rimane dopo un tiro.
- Creare una piramide con diverse lattine. Vince chi riesce a far cadere più lattine con 3 tiri.
- All'interno: in alternativa alle lattine, è possibile usare delle clavette in legno.

Materiale: lattine



Puddle put

Dopo una giornata di pioggia, cercare una superficie piana su cui si sono formate delle pozzanghere (p. es. posteggio). I giocatori cercano di tirare le palline nelle pozzanghere da diversi punti di tiro (diverse distanze) definiti in precedenza. Per questa forma di gioco, è raccomandato usare le palline da unihockey. Le palline da tennis assorbono l'acqua diventando molto pesanti e difficili da giocare.

Varianti

- Definire un breve percorso con pozzanghere di diverse grandezze a distanze differenti. Poi giocare a gruppi un po' come nel minigolf. Sono permessi al massimo 4 tiri per giocatore e per pozzanghera. Se il terreno è ripido, si può tirare sempre dallo stesso punto. Altrimenti, tirare la palla dal punto in cui è arrivata dopo il tiro precedente.
- All'interno: usare fissazioni per il suolo o altri attrezzi.

Materiale: palline da unihockey



Materiale

- Bastoni (ferro 6 e un putter).
- Palline (palline da tennis rotte oppure da unihockey).
- Gessi per marcare i punti di tiro e/o l'obiettivo.
- Cinesini come tee.

Osservazione: per trovare materiale a basso prezzo, è anche possibile informarsi presso i club di golf se hanno dei vecchi bastoni. Oppure, si può appendere un'inserzione nei locali dei club.

Per le palline da tennis usate, chiedere nei club di tennis che spesso le danno gratuitamente.

Street handball

È valsa la pena aspettare: finalmente, anche la pallamano ha la sua versione street! Soprattutto la nuova palla è una grande trovata. La superficie ha un'ottima presa e le fibre elastiche permettono di fare dei tiri molto precisi e ben definiti.

A parte alcune zone sensibili, una palla da street handball non fa male se colpisce il corpo. Grazie a questa caratteristica, il ruolo del portiere intimorisce di meno. A causa delle specificità della palla, non è più possibile dribblare e proprio per questo motivo, il gioco di squadra diventa ancora più importante.

Forme di gioco per il riscaldamento

Staffetta del littering

Disponere 4 cassoni sulla linea di fondo da pallavolo. Sui cassoni, posizionare diversi oggetti come bottigliette in PET piene, secchi per la pulizia e lattine. Definire la zona di lancio con una corda o una panchina. Formare 4 squadre che si trovano in colonna sull'altra linea di fondo del campo da pallavolo dietro ai paletti. Il primo giocatore di ogni gruppo ha una palla. Al segnale del docente, tutti i primi giocatori partono a corsa e, una volta arrivati davanti alla limitazione della zona di lancio, tirano in direzione degli oggetti. Poi vanno a prendere la palla e la tirano al prossimo giocatore della loro squadra. In seguito tocca al secondo giocatore e via dicendo. Quale squadra riesce a far cadere per prima tutti gli oggetti che si trovano sul cassone?

Varianti

- Con consegna della palla (per principianti). Il giocatore che ha tirato torna alla colonna e consegna la palla al compagno.
- Con un compagno che esegue i passaggi (per avanzati). A metà strada si trova un compagno. Prima di tirare la palla, si deve eseguire un passaggio doppio con il compagno, rispettando la regola dei passi.

Materiale: bottiglie PET, secchi, barattoli, cassone, panchina, paletti



Rubapalla con il bagnino

Ai 4 angoli di un campo da pallavolo disporre un piccolo cassone. Su ogni cassone si trova un giocatore neutrale (4 bagnini). Nel campo si trovano 2 squadre da 3-4 giocatori. La squadra che possiede la palla cerca di fare più passaggi doppi possibili con i bagnini. La squadra avversaria cerca di entrare in possesso della palla secondo le regole della pallamano. Quando una delle squadre riesce a fare 10 passaggi doppi di fila, la squadra avversaria deve svolgere un compito supplementare. In seguito, la palla passa alla squadra perdente.

Materiale: cassoni



Rubapalla a cavalluccio

Si gioca a rubapalla. Per ottenere punti, occorre fare un passaggio doppio con un compagno che si trova «a cavalluccio» sulla schiena di un altro compagno. Si raccomandano le seguenti regole. Si può rimanere «a cavalluccio» solo per 3 secondi, in seguito si deve scendere dalla schiena del compagno. La squadra che ha ottenuto un punto rimane in possesso della palla. Tuttavia, il prossimo passaggio doppio deve essere giocato con un'altra coppia «a cavalluccio». Per via della struttura del gioco, gli attaccanti sono sempre in inferiorità numerica.



Palla seduta a squadre

Fondamentalmente il gioco si basa sulle regole della palla seduta. È possibile correre con la palla solo fino alla linea centrale. Chi cattura direttamente la palla può correre fino alla linea di 3 metri dell'avversario. Chi è colpito aspetta sulla linea laterale e può essere liberato quando un giocatore della squadra avversaria viene a sua volta colpito. Se in una squadra rimangono solo 3 giocatori, tutti i membri possono correre con la palla fino alla linea dei 3 metri. Si possono intercettare solo le palle che si trovano nella propria metà campo (tiro in sospensione).



Handball littering

Disporre 3 cassoni sulla linea di fondo del campo. Sui cassoni, posizionare lo stesso numero di oggetti come bottigliette in PET, secchi per la pulizia, lattine, ecc. Definire una zona di lancio. Si gioca a pallamano. Due giocatori per squadra si trovano nella zona e sono i portieri, 4 giocatori per squadra si trovano nel campo. Si segna quando si riesce a far cadere un oggetto dal cassone. Dopo il gol si riposiziona l'oggetto sul cassone e la palla passa alla squadra avversaria (si inizia a metà campo).

Variante

- Non riposizionare gli oggetti. Vince la squadra che riesce per prima a ripulire uno dei cassoni della squadra avversaria.

Materiale: cassone, secchio, bottiglie PET, lattine, ecc.





La partita

Le regole dello street handball sono molto libere. Finora, infatti, non sono state definite delle regole fisse. Le seguenti regole sono da intendersi come un suggerimento e possono essere adattate in funzione delle capacità della classe e delle qualità del campo da gioco.

Si gioca senza arbitro. In caso di infrazioni delle regole di gioco, si cerca di risolverle come nello streetball. È raccomandato scegliere un campo in cui dietro la porta c'è una parete o una rete. Altrimenti la palla va molto lontano e dopo ogni tiro si perde tempo per andare a prenderla.

Regole di base

- Lo street handball si gioca a 4 contro 4.
- Si gioca su una porta (come lo streetball).
- Durante l'attacco, il portiere gioca con la sua squadra nel campo. In questo modo, gli attaccanti sono sempre in superiorità numerica.
- È vietato dribblare.
- Vale la regola dei 3 passi.
- Dopo un tiro in rete riuscito, gli attaccanti continuano ad avere il possesso di palla. Tuttavia bisogna andare con la palla dietro a una zona fissa marcata. Questa zona, che è da raggiungere dopo aver intercettato la palla o segnato un gol, si deve trovare almeno a 10 metri dalla porta.
- In caso di perdita della palla (fuori, errore o fallo), la palla passa alla squadra avversaria.
- L'area di porta (cerchio) può essere toccata solo dal portiere.
- Lo street handball si gioca senza contatti fisici. Dunque, la palla può essere solo ottenuta tramite il «free play», ovvero intercettando un passaggio o un tiro.

Materiale: la palla da street handball è un attrezzo ben pensato che riflette molto bene il carattere dinamico della pallamano senza però provocare dolore in caso di contatto. Ovviamente, è possibile giocare anche con le palle normali da pallamano, ma per i giochi in cui si devono colpire gli avversari, si raccomanda vivamente di usare delle softball.

Burner street challenge

Di seguito sono presentate l'organizzazione e la struttura per preparare una gara avvincente e variegata di street games.

Suddividere la classe in diversi gruppi da 3 o 4 giocatori. Ogni gruppo riceve una scheda su cui può annotare i risultati ottenuti. Nel rispetto dello stile dei giochi street, non sono solamente premiate le prestazioni sportive. I punti vengono anche assegnati per la creatività, la capacità di adattamento e la presentazione estetica dei movimenti. È il docente, in quanto specialista, a decidere come valutare tutte le prestazioni creative e artistiche. Per ogni disciplina sono assegnati dei punti per la graduatoria, in questo modo, tutte le discipline sono ponderate allo stesso modo per la classifica generale.

Turno 1: battaglia di footbag

Ogni gruppo crea una coreografia di footbag e la mostra ai compagni con un sottofondo musicale. Possono essere integrati anche degli elementi di recitazione.

Tempo di preparazione: 15 minuti.

Durata della rappresentazione: al massimo 1 minuto.

Criteri di valutazione: complessità e attrattiva della coreografia, stile (qualità dell'esecuzione), prestazione di squadra.



Turno 2: streetball: the poser

Ogni giocatore si esercita nel dribbling, nel layup oppure in una combinazione. Dopo un periodo di preparazione di 10 minuti, la squadra decide chi è in grado di fare la migliore figura. In seguito, si mostra l'evoluzione agli altri.

Tempo di preparazione: 10 minuti.

Numero di prove per mostrare la figura: 2

Criteri di valutazione: grado di difficoltà, creatività, stile (qualità dell'esecuzione).



Turno 3: crossgolf: the blue window

Ogni gruppo riceve 6-8 palline da tennis (2 per persona). Dal piazzale della ricreazione si cerca di colpire una finestra aperta. Attenzione: preparare una struttura per far rimbalzare le palline all'interno, per esempio un armadio, un tavolo messo in verticale oppure un lenzuolo fissato dietro la cornice della finestra. Quale dei gruppi riesce a colpire più volte la finestra aperta in 3 minuti?



Turno 4: cross golf: red bull put

Per ogni gruppo si definisce un punto di tiro su una superficie possibilmente liscia (p. es. piazzale per la ricreazione). A 3-4 metri di distanza dai punti, posizionare una lattina vuota. Ogni giocatore riceve 1 pallina da tennis e ogni gruppo ha 1 putter. I giocatori cercano di colpire la lattina con la palla uno dopo l'altro. Se la lattina cade perché è colpita, viene rimessa nella posizione iniziale. Quale dei gruppi riesce a colpire più volte la lattina in 3 minuti?



Turno 5: cross boccia: favourite drive

Ogni gruppo crea la propria struttura per giocare a cross boccia. Occorre definire il punto di tiro, la posizione del pallino, il tipo di tiro e la traiettoria. Riportare in modo ben leggibile tali informazioni su un foglio. La struttura di gioco più creativa è premiata. **Tempo di preparazione:** 15 minuti.



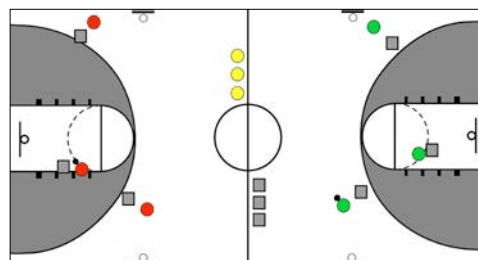
Turno 6: cross boccia: the game!

Mischiare le squadra. In ogni struttura di gioco creata prima, si trova un giocatore di ciascuna delle squadre avversarie. I nuovi gruppi giocano in tutte le strutture seguendo il principio della rotazione. Ogni giocatore tiene il conto dei suoi punti. Alla fine dei giochi, si riformano i gruppi originali e si sommano i punti di tutti i giocatori.



Turno 7: streetball: king of the court running

Tutti i gruppi partecipano a un torneo di streetball. Per riuscire a far stare il numero maggiore di squadre su un campo, si presta la forma «King of the court running». Due squadre entrano in un campo per il primo girone. Le altre squadre si trovano nella posizione di attesa (centro). Si gioca sempre su 6 punti. In seguito chi perde va nella zona di attesa e una delle squadre in pausa entra in campo. Per ogni vittoria si ottiene 1 punto. Quale delle squadre riesce a ottenere più punti in 10 minuti?



Informazioni

Bibliografia

- Golf – spielend lernen. Manuale con esercizi per bambini e giovani. Association Suisse de Golf (ASG) (Ed.). Disponibile solo in tedesco su www.golfsuisse.ch
- Sutter, M.: 3-2-1 GOAL! Spielerischer Werkzeugkasten für Sportspiele. Hofmann Verlag 2013
- Sutter, M.: Burner Street Games. Sarà pubblicato presto dalle edizioni Hofmann www.burnermotion.ch

Link

Footbag

- [Modulo «Footbag+» di scuola in movimento](#)
- [Modelli per principianti di Planet Footbag](#)
- [Set per workshop di footbag con istruzioni su DVD](#)
- [Do it yourself! Un kit per cucire da soli il proprio footbag](#)
- www.footbag.ch

Cross boccia

- [Palle, accessori e vestiti](#)

Streetball

- [Palle outdoor per principianti](#)
- [Palle outdoor per professionisti](#)

Golf

- [Set per il golf a scuola PYKAMO](#)

Street handball

- [Street Handball Kempa](#)
- [Street handball Huspo \(disponibile presto\)](#)
- [Street handball Goalcha](#)

Ringraziamo Samuel Hufschmid (footbag), Moses Holl e Christian Rosenberger (streetball) per la loro disponibilità come consulenti esperti e modelli per i testi e le riprese video e fotografiche.

Partner



ASEF



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSP
2532 Macolin

Autrice

Muriel Sutter

Redazione

mobilesport.ch

Immagini

Ueli Känzig, Media didattici, SUFSM

Foto

Ueli Känzig, Christian Rosenberg

Illustrazioni

Muriel Sutter

Filmati

Media didattici, SUFSM

Layout

Media didattici, SUFSM